امرود سے کھانسی کا علاج

.. جانیئے امرود میں ایسا کیا ہے جو خشک اور بلغم والی کھانسی کا بہترین توڑ ہے

سردی ہو یا گرمی کھانسی کسی بھی موسم میں ہوجائے انتہائی تکلیف کا باعث بنتی ہے کیونکہ اس سے سر میں درد اور پھیپھڑوں سمیت سانس لینے میں مسائل ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے ہم کوئی بھی کام نہیں کر پاتے اور کسی محفل میں چلے جائیں تو شرمندگی محسوس ہوتی ہے ہر کچھ دیر بعد کھانسی کی کھو کھو بری لگتی ہے۔

اب چونکہ امرود کا موسم آگیا ہے اس لئے کھانسی کے مرض میں اس کو استعمال کرنا ہر گز نہ بھولیں اس کی وجہ یہ ہے کہ کھانسی کے شربتوں میں امرود کا رس بہت مناسب مقدار

میں استعمال کیا جاتا ہے جس کے بارے میں شاید کسی کو معلوم نہ ہو۔

امرود مکمل اینٹی آکسیڈنٹ ہے اس میں وٹامن سی، آئرن، کسیلے الکلائن، کارٹینوائڈز، پوٹاشئیم اور مفید فائبرز پائے جاتے ہیں جوکہ کھانے میں اس کے ذائقے کو منفرد بنانے کے ساتھ ساتھ اسے بیماریوں کے حل میں مفید بناتے ہیں۔

امرود سے کھانسی کا علاج کیسے ہوتا ہے؟

امرود میں آئرن اور وٹامن سی کی موجودگی اس کو کھانسی ختم کرنے کے لئے مفید بناتی ہے۔ کھانسی چاہے خشک ہو یا بلغم والی دونوں طرح کی کھانسی میں امرود بہت فائدہ دیتا ہے لیکن اس کو استعمال کرنے کا طریقہ الگ الگ ہے۔

• خشک کھانسی کے لئے:

خشک کھانسی میں گلا اور زبان بھی ہر وقت خشک رہتی ہے اور کھانسی کا پھندا لگ جاتا ہے جس سے اچانک ہی ایسی کھانسی اٹھتی ہے جو ناقابلِ برداشت بن جاتی ہے ایسے میں امرود الکلائن خصوصیات پائے جانے کی وجہ سے مفید ہوتا ہے-

استعمال کا طریقہ:

امرود کو اچھی طرح دھو کر اس کو باریک کاٹ لیں اور پھر ان چھوٹے امرود کے کٹے ہوئے ٹکڑوں پر آدھا چمچ شہد اور آدھا چمچ دارچینی پاؤڈر چھڑک کر دن میں کسی بھی وقت

کھا لیں یا جب زیادہ کھانسی ہو تو پانی پینے کے بعد کھائیں
مگر اس کو کھانے کے آدھے گھنٹے تک پانی نہ پیئیں۔

• بلغم والی کھانسی کے لئے:

بلغم والی کھانسی گلے، منہ اور پھیپھڑوں کو تو تکلیف دیتی
ہی ہے مگر اس کی وجہ سے ٹانگوں میں بھی درد ہوجاتا ہے کہ
بار بار واش بیسن میں بلغم پھینکنے جانا پڑتا ہے۔ چونکہ
امرود میں آئرن ہے جو جسم کو طاقت دے گا اور وٹامن سی،
پوٹاشیئم کھانسی کو روکنے میں مدد دے گی۔

استعمال کا طریقہ:

ایک امرود کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں اور اس کو توے پر رکھ کر اچھی طرح اتنا پکائیں کہ اس کا چھلکا تھوڑا سا جل جائے۔ اب اس کی پھانکیں کاٹیں اور ان پر کالی مرچ پاؤڈر، کالا نمک ڈال کر رات کو سونے سے قبل کھائیں مگر پانی نہ پیئیں۔

یہ دونوں طریقے کھانسی کو بھگانے میں بہت مفید ہیں لہٰذا آپ بھی ان کو استعمال کریں اور ٹھنڈے موسم میں کھانسی سمیت نزلے و زکام سے بھی خود کو محفوظ رکھیں۔